



Porozmawiajmy z dziećmi szkodliwych treściach

(dzieci 6-10 lat)

Scenariusz rozmowy rodzica z dzieckiem na temat szkodliwych treści w internecie: czym są, dlaczego są niebezpieczne i jak reagować, gdy dziecko się z nimi zetknie.

Dowiesz się:

- Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem o szkodliwych treściach w sieci – zanim się z nimi zetknie.
- Jak wytłumaczyć dziecku, czym są treści szkodliwe i dlaczego nie powinno ich oglądać.
- Jak wspierać dziecko, jeśli zetknęło się z pornografią, przemocą lub patotreściami.
- Jak rozmawiać bez zawstydzania, ale z troską i jasnym przekazem.
- Jak budować z dzieckiem zaufanie, które pozwala mu mówić o trudnych sytuacjach.

Internet to źródło wiedzy, zabawy i kontaktu z innymi, ale jest też miejscem, gdzie łatwo natrafić na treści nieodpowiednie dla dzieci — czasem zupełnie przypadkowo.

Dlatego najlepiej rozmawiać o szkodliwych treściach zanim dziecko się z nimi zetknie.

Ale nawet jeśli rozmowa zacznie się dopiero po takim doświadczeniu, nadal jest bardzo potrzebna.

Dzięki niej dziecko zrozumie, że to nie jego wina, jeśli zobaczyło coś nieodpowiedniego, i że zawsze może zwrócić się o pomoc.

Wprowadzenie do rozmowy

Rozmowę najlepiej zacząć przy okazji swobodnej wymiany o tym, jak dziecko korzysta z internetu: co ogląda, w co gra, co je interesuje, co budzi jego radość, zdziwienie albo niepokój.

Rodzic:

„Czasami w internecie można trafić na rzeczy, które są nieprzyjemne, straszne albo po prostu nieodpowiednie dla dzieci. Zdarzyło ci się kiedyś trafić na coś takiego? Może coś, co cię zaniepokoiło albo czego nie rozumiałeś/zrozumiałaś?”

Jeśli dziecko nie miało takich doświadczeń – to dobrze, ale warto uprzedzić, że może się to kiedyś zdarzyć.

Co to są szkodliwe treści?

Rodzic:

„W internecie są rzeczy dobre i ciekawe – gry, bajki, filmiki, zabawy. Ale są też takie, których dzieci nie powinny oglądać. Na przykład:”

- filmy lub obrazki pokazujące nagie osoby w dziwnych sytuacjach (pornografia),
- nagrania, w których ktoś się bije, krzywdzi lub wyśmiewa innych,
- filmiki z brzydkimi słowami, agresją albo niebezpiecznymi zachowaniami,
- straszne obrazy, które potem wracają w myślach lub snach.

Rodzic:

„Czy o którejs z tych rzeczy słyszałeś/słyszałaś? A może ktoś z kolegów o tym mówił?”

Dlaczego to szkodzi?

Rodzic:

„Takie treści mogą przestraszyć, zawstydzić albo sprawić, że poczujesz się źle, nawet jeśli na początku wydają się śmieszne lub ciekawe.”

Wyjaśnij w prosty sposób:

- Pornografia pokazuje ciała, które często nie wyglądają naturalnie, i w sytuacjach, które nie mają nic wspólnego z prawdziwą bliskością ani szacunkiem do drugiej osoby.
- Patotreści pokazują złe zachowania jako zabawne, a to może zaburzać rozumienie, co jest dobre, a co złe.
- Przemoc w internecie nie jest zabawą — w prawdziwym życiu rani ludzi.

Co zrobić, kiedy dziecko coś zobaczy?

Rodzic:

„Jeśli kiedyś trafisz na coś dziwnego, strasznego albo coś, czego nie rozumiesz — zawsze możesz mi o tym powiedzieć. Bez krzyków, bez kar. Razem sobie z tym poradzimy.”

Wyjaśnij dziecku:

- Czasami, gdy zobaczymy coś nieprzyjemnego, możemy poczuć wstyd, złość albo nawet mieć do siebie pretensje, że na to trafiliśmy.
- Możemy też bać się powiedzieć dorosłemu, bo myślimy, że zostaniemy ukarani albo że to nasza wina.
- Ale to nigdy nie jest twoja wina, jeśli zobaczysz coś, czego nie chciałeś/chciałaś zobaczyć.

- Zawsze lepiej jest powiedzieć rodzicowi lub innemu dorosłemu, któremu ufasz, niż przeżywać to wszystko samemu.
- Razem łatwiej sobie z tym poradzić, a ty poczujesz się lepiej i bezpieczniej.

Rodzik:

„Pamiętaj, że nawet jeśli coś cię zawstydzi albo wystraszy, to zawsze możesz do mnie przyjść. Twoje uczucia są ważne. Jestem tutaj, żeby ci pomóc, a nie żeby cię oceniać.”

Zasady bezpieczeństwa

Rodzik:

„Chcesz razem ustalić zasady, które pomogą ci chronić się przed szkodliwymi treściami w internecie?”

Propozycje zasad:

- Nie korzystam z platform społecznościowych (jak TikTok, Instagram) — są dla osób 13+.
- Nie klikam w linki od nieznanymych.
- Nie oglądam rzeczy, które mnie smuca, straszą lub niepokoją.
- Nie oglądam niczego tylko dlatego, że robią to inni.
- Mówię rodzicowi, jeśli ktoś pokaże mi coś dziwnego lub niepokojącego.
- Nie oglądam niczego w tajemnicy — jeśli coś trzeba ukrywać, to pewnie nie jest dla mnie.

Jak rozmawiać o tym z dziećmi

Rodzik:

„Czasem w szkole dzieci opowiadają sobie o filmikach lub grach. Jeśli ktoś pokazuje coś nieodpowiedniego, nie musisz udawać, że to cię interesuje. Możesz powiedzieć: ‘To nie dla mnie’ albo po prostu zmienić temat.”

Zakończenie rozmowy

Rodzik:

„Cieszę się, że o tym rozmawiamy. Nie wszystko w internecie jest dla dzieci – i to nie twoja wina, jeśli na coś takiego trafisz. Moim zadaniem jest cię chronić, a twoim – mówić mi, jeśli coś cię niepokoi. Jesteśmy drużyną, pamiętasz?”

Pamiętaj

- Rozmowy o szkodliwych treściach warto prowadzić zanim dziecko się z nimi zetknie.
- Dziecko powinno wiedzieć, że zawsze może liczyć na Twoje wsparcie – bez wstydu i kar.
- Jasne zasady i zaufanie pomagają dziecku podejmować mądre decyzje.
- Do tematu warto wracać – dzieci rosną, internet się zmienia.

Więcej materiałów o bezpieczeństwie dzieci w internecie znajdziesz na [stronie Fundacji Orange](#).